



## Prevenzione ÖKK FAMILY e ÖKK FAMILY FLEX

Prestazioni per visite mediche preventive, vaccinazioni e misure preventive selezionate. In vigore dal 1.1.2012.

### Visite mediche preventive e vaccinazioni

	ÖKK FAMILY	ÖKK FAMILY FLEX
Esame ginecologico preventivo	90%, 2 visite ogni 3 anni civili	90%, 2 visite ogni 3 anni civili
Check up	90% fino a CHF 300.- per anno civile	90% fino a CHF 300.- per anno civile
Vaccinazione profilattica e per viaggi all'estero riconosciute	90% fino a CHF 200.- per anno civile	90% fino a CHF 200.- per anno civile
Visita di controllo dentistica	CHF 60.- per anno civile fino a 25 anni	CHF 60.- per anno civile fino a 25 anni

**Conto della salute:** Le misure preventive aiutano a mantenersi in forma e a migliorare le capacità del proprio fisico. Inoltre sollecitano un comportamento sano, insegnano a restare in salute o a ristabilirsi e agevolano il rapportarsi a eventuali disturbi cronici.

Settore	Misure preventive	50% fino a CHF 200.- per settore, totale fino a CHF 500 per anno civile
<b>Famiglia</b>	Corsi di massaggio per neonati e bambini (assicurati dall'età di 16 anni)	50% fino a CHF 200.-
	Corsi di nuoto per bebè e bambini (assicurati in età prescolare)	
	Corsi di nuoto per genitori e figli (assicurati in età prescolare)	
	Ginnastica per neonati e bambini (assicurati in età prescolare)	
	Ginnastica per bambini con mamma e papà (assicurati in età prescolare)	
	Corso di pronto soccorso per bambini (assicurati dall'età di 16 anni, corsi dell'Associazione samaritana e della CRS)	
<b>Alimentazione</b>	Consulenza nutrizionista	50% fino a CHF 200.-
	Corsi di alimentazione (esclusi alimenti)	
<b>Movimento</b>	Diagnostica della prestazione	50% fino a CHF 200.-
	Training in centri fitness	
	Nuoto in piscina	
	Corsi Aquafitness (come Aquapower, Aquajogging)	
	Yoga, Tai chi, Qi gong	
	Assegno sport: quota associativa, tassa d'iscrizione per sport e movimento in - associazioni sportive (socio attivo) - corsi sportivi	100% fino a CHF 50.-
<b>Altre misure preventive</b>	Aequilibris (Dott. Caimi)	50% fino a CHF 200.-
	Ginnastica per gli occhi	
	Ginnastica Bechterew	
	Esercitazione della vescica e allenamento del diaframma pelvico	
	Dynasom	
	Ginnastica posturale e ginnastica dorsale	
	Pedagogia ideocinetica del movimento	
	Ginnastica per le coronarie	
	Terapia sportiva (TS)	
	Corsi di ginnastica contro l'osteoporosi della Lega contro il reumatismo	
	Corsi di disassuefazione dal fumo	
	Corsi di nuoto contro i reumatismi, Aquacura, Aquawell della Lega contro il reumatismo	
	Gruppo di autoaiuto per asmatici, malati di cancro e di sclerosi multipla	
Dinamica spirale		
Corsi per abituarsi all'acqua e di nuoto della Lungenliga (per bambini con problemi alle vie respiratorie)		

L'assicuratore riconosce offerte di specialisti in materia.

L'assicuratore riconosce abbonamenti di centri fitness e piscine la cui durata minima è pari a sei mesi.

L'assicuratore riconosce corsi del settore Movimento che contano almeno 10 lezioni.